

メガロス南砂町SUNAMO

1月12日（月）祝日スケジュール

	スタジオA	スタジオB
	10 : 00～ OPEN	
10:00	【WEB予約制】 定員12名	【WEB予約制】 定員30名
10:30	10:30-11:15 Reformer Pilates【ルフレ限定】 -Total Basic45- 塩倉楓菜 	10:30-11:15 ヴォーカリズム 麻生深雪
11:00	【WEB予約制】 定員12名	【WEB予約制】 定員30名
11:30	11:25-12:10 Reformer Pilates -Total Basic45- 塩倉楓菜 	11:30-12:15 ハーモニズム 麻生深雪
12:00	↑女性限定クラス↑	【WEB予約制】 定員30名
12:30	【WEB予約制】 定員25名	12:30-13:15 トラディショナルヨーガ 江美
13:00	12:35-13:05 TOBIPPA 塩倉楓菜	【WEB予約制】 定員20名
13:30	【WEB予約制】 定員40名	13:35-14:20 加温ヨーガ 江美 ※ルフレ枠 10名
14:00	13:30-14:15 ZUMBA® 橋詰奈美	↑女性限定クラス↑
14:30	【WEB予約制】 定員40名	14:30-15:15 キッズ利用
15:00	14:30-15:15 LESMILLS BODYJAM 橋詰奈美	
15:30		15:30-16:30 ミライク キッズクラス
16:00		
16:30		16:30-17:30 ミライク ジュニアクラス
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00	マシンジム・プールのご利用時間は19:50まで 最終退館時間 20:00	